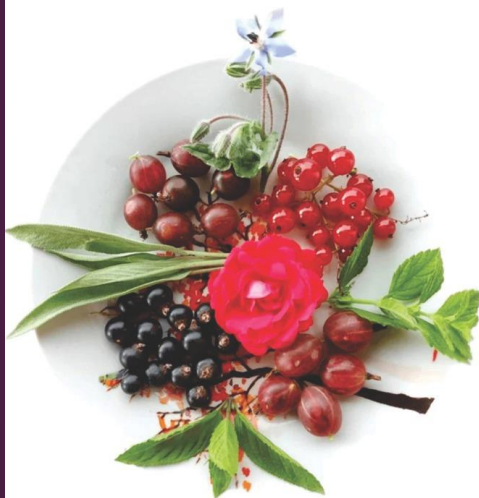


PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 1 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

MODUL 1
PREZENTAREA 2

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Relația ființei umane cu trupul său (ANNA-MAYA-KOSHA)

Tot ceea ce facem influențează starea trupului.
Trupul uman este un ansamblu complex de interacțiuni dinamice.

Este esențială relația noastră cu propriul trup, care este necesar să fie marcată de **iubire profundă** și de **înțelegere adecvată**.

Este esențială **justețea** viziunii personale asupra propriului trup.



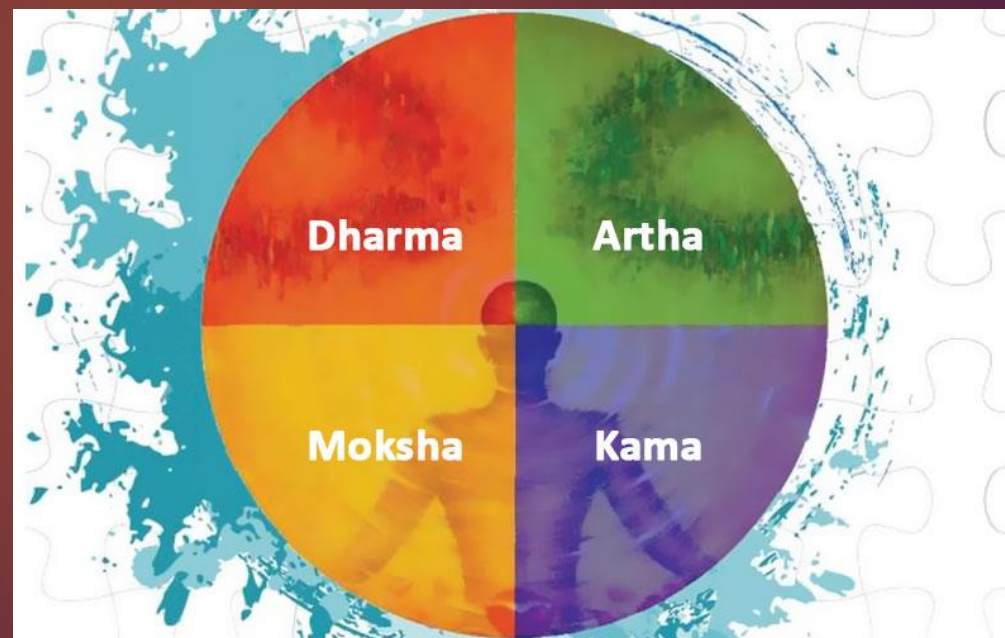
Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică aplicată - MODUL 1 - prezentare 2





Scopurile fundamentale ale vieții așa cum sunt descrise în Ayurveda (CHATUR-PURUSHARTHA)

**ARTHA
KAMA
DHARMA
MOKSHA**





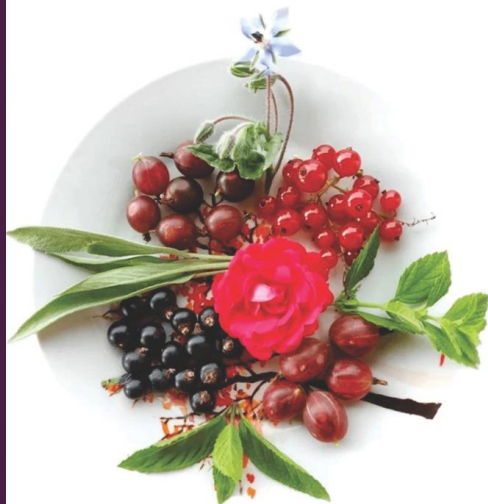
Relația ființei umane cu propriul său trup (ANNA-MAYA-KOSHA)

Trupul este un foarte bun
educator ale ființei umane cu
privire la disciplina de viață ce
este necesară bunăstării trupului.

Avem nevoie de o înțelegere
justă a relației cu trupul.

Trupul este întocmai ca o "haină".
Tocmai de aceea, trupul este
denumit în tradiția milenară
ayurvedică "înveliș" (kosha) și este
denumit **anna-maya-kosha** –
învelișul trupesc alcătuit din hrană.





Evaluarea trupului în Ayurveda

SHARIRA-VIMANA

În Ayurveda se indică faptul ca există anumite înzestrări native și anumite capacități perceptive ale ființei umane în ceea ce privește evaluarea și auto-evaluarea trupească.





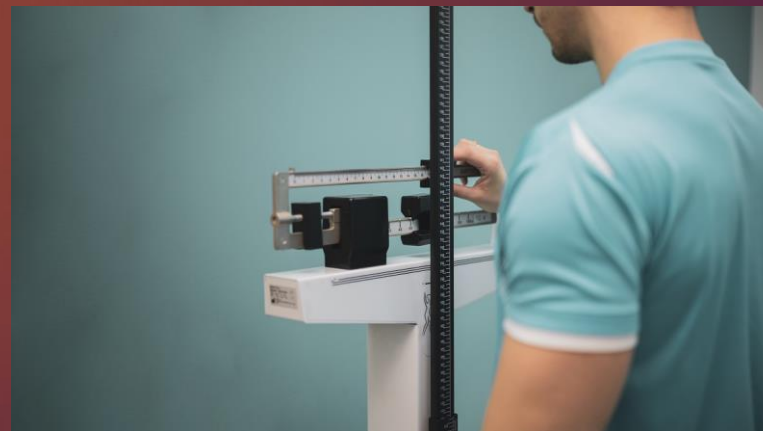
Greutatea ideală calculată cu formula lui Broca

Această formulă de greutate ideală este cea mai veche din cultura occidentală.

Formula a fost inventată de **dr. Paul Broca**, un celebru chirurg francez, în anul 1871.

$$\text{Greutate ideală (în kg)} = \text{Înălțime (în cm)} - 100$$

Greutatea ideală, conform formulei lui Broca, se calculează dintr-un singur parametru: **înălțimea trupului în centimetri.**





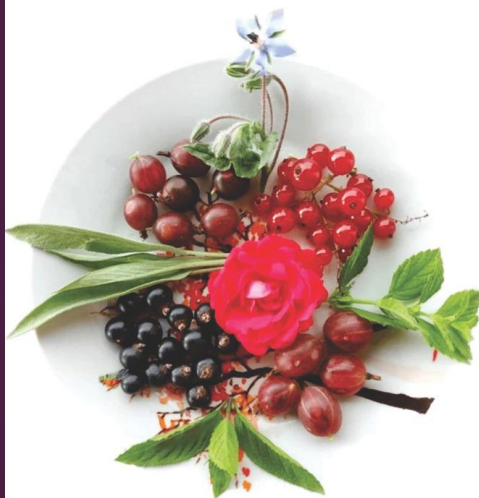
Avantajele și dezavantajele formulei lui Broca

Avantaj : această formulă este simplă și ușor de calculat și poate reprezenta un reper bun.

Dezavantaj : poate supraestima greutatea pentru femei, dar și pe cea a unei persoane care este mai înaltă de 1,65 m.

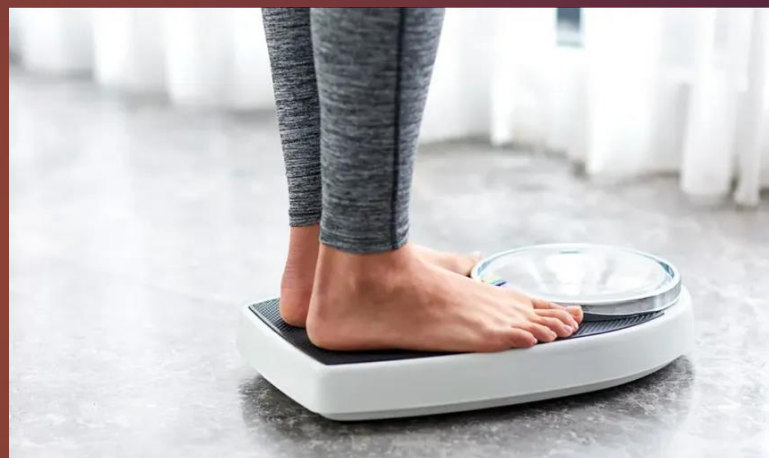
Această formulă de calcul este foarte aproximativă. Formula nu ține cont de gen, vârstă, constituție.





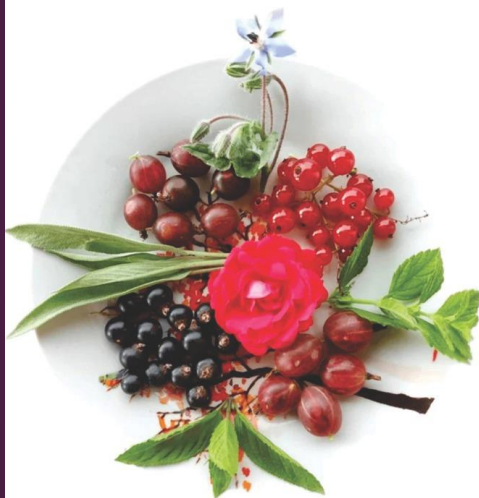
Evoluția formulelor de calcul al greutateii ideale care țin cont de înălțime și de gen (sex):

1964 Hamwi
1974 Devine
1983 Robinson
1983 Miller



Toate formulele de mai sus pornesc de la o greutate considerată normală pentru înălțimea de 1,50 m, ce este diferită de la femei la bărbați.





Formula lui G.J. Hamwi din anul 1964

bărbați: $48,0 \text{ kg} + 2,7 \text{ kg pe } 2,54 \text{ cm}$ peste 1,5 m

femei: $45,5 \text{ kg} + 2,2 \text{ kg pe } 2,54 \text{ cm}$ peste 1,5 m

Formula lui B.J. Devine din anul 1974

bărbați: $50,0 \text{ kg} + 2,3 \text{ kg pe } 2,54 \text{ cm}$ peste 1,5 m

femei: $45,5 \text{ kg} + 2,3 \text{ kg pe } 2,54 \text{ cm}$ peste 1,5 m

Formula lui J.D. Robinson din anul 1983

bărbați: $52 \text{ kg} + 1,9 \text{ kg pe } 2,54 \text{ cm}$ peste 1,5 m

femei: $49 \text{ kg} + 1,7 \text{ kg pe } 2,54 \text{ cm}$ peste 1,5 m

Formula dr. Miller din anul 1983

bărbați: $56,2 \text{ kg} + 1,41 \text{ kg pe } 2,54 \text{ cm}$ peste 1,5 m

femei: $53,1 \text{ kg} + 1,36 \text{ kg pe } 2,54 \text{ cm}$ peste 1,5 m



Importanța valorilor măsurate prin diferite formule

Evaluările variate ne evidențiază existența unor așa-numite **praguri valorice** care corespund unor date în care trupul își găsește o anumită stabilitate - homeostazie.

Există anumite **valori reper** care au o importanță anume, valori la care trupul revine periodic, ca la niște **zone de stabilitate** la care trupul revine în anumite condiții.

Astfel putem trasa o veritabilă hartă a stărilor noastre trupești asociate diferitelor forme de bunăstare fizică trupească.





Formula Robinson

După ce Devine și-a publicat INDEXUL DEVINE în anul 1974, dr. Robinson a făcut studii detaliate și a descoperit faptul că Devine a folosit estimări. S-a reorientat, folosind date empirice pentru a crea **formula Robinson**.

Formula Robinson se bazează pe convingerera că greutatea trupească ideală a unui bărbat de 1,5 m înălțime ar fi necesar să fie de 52 de kilograme, în timp ce aceea a unei femei de 1,5 m înălțime ar fi necesar să fie de 49 de kilograme.

Pentru bărbații care sunt mai înalți de 1,5 m ar fi necesar sa fie adăugate 1,9 kilograme pentru fiecare 2,54 cm (fiecare inch) peste 1,5 m pentru a obține greutatea corporală ideală. În cazul femeilor, ar fi necesar sa fie adăugate 1,6 kilograme pentru fiecare 2,54 cm (inch) peste 1,5 m.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Formula Robinson - Instrumente de măsurare

Deoarece singura măsurătoare care este necesară în acest caz este înălțimea, veți avea nevoie doar de această măsură

Bărbați : greutate corporală ideală (kg) =
52 kg + 1,9 kg pe fiecare 2,54 cm peste 1,5 cm.

Femei : greutate corporală ideală (kg) =
49 kg + 1,7 kg pe fiecare 2,54 cm peste 1,5 cm

Populația țintă

Formula Robinson vizează populația medie. Nu poate fi utilizat în mod fiabil pentru a obține greutatea corporală ideală a persoanelor foarte înalte sau scunde.





Avantajele formulei Robinson

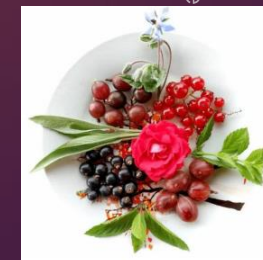
Formula face foarte ușor să obțineți greutatea corporală ideală chiar și cu instrumente comune de evaluare a înălțimii. Ca un simplu calcul ideal al greutateii corporale, poate fi aplicat foarte rapid, mai ales în situații dificile, când dozele trebuie calculate prompt.

Dezavantajele formulei Robinson

Formula Robinson, la fel ca formula Devine, folosește înălțimea ca măsură principală. Neincluzând alți factori, cum ar fi ponderea actuală, răspunsul final poate fi considerat doar o estimare. Se aplică numai persoanelor cu înălțimea și vârsta medie. Dacă ești foarte bătrân, tânăr, foarte înalt sau foarte scund, formula nu poate da rezultatele corecte.

Concluzie

În timp ce formula a introdus unele date care lipseau în Indexul Devine, încă îi lipsesc multe, deoarece factorii care determină greutatea corporală, cum ar fi greutatea actuală și vârsta, au fost omisi. Din acest motiv, o formulă mai bună care să țină cont de mai mulți factori ar fi mai potrivită pentru a obține greutatea corporală ideală potrivită.





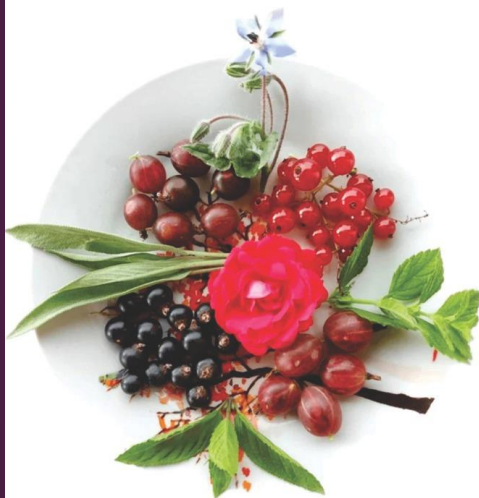
Formula lui Creff, o descoperire intuitivă modernă, care evidențiază de fapt străvechile cunoștințe ayurvedice depre tipurile constituționale

Formula lui Creff corecteaza formula lui Lorentz, luand in calcul, în afară de înălțime și gen, varsta si **constitutia**. Astfel, pentru o persoană cu constituție “zveltă”, greutatea ideală va fi cu 10% mai mică decât a unei persoane cu constituție „normală”. Greutatea ideală a unei persoane cu constituție „robustă” va fi cu 10% mai mare față de cea a unei persoane cu constituție „normală”.

Cum să calculați greutatea ideală cu formula Creff?

Formula lui Creff introduce conceptele de vârstă și morfologie în calculul său. Această formulă îmbunătățește formula Lorentz care ține cont doar de înălțime și gen.





FORMULA CREFF PENTRU CALCULAREA GREUTĂȚII IDEALE

Formula profesorului A.F. Creff, creată în anii 1970, este foarte apropiată de greutatea ideală și este menită să fie mai complexă decât oricare alta, cu condiția să aveți o evaluare corectă asupra constituției personale.

Greutatea ideală, conform formulei Creff, este calculată din trei parametri:

Constituție
Înălțimea în centimetri
Vârstă





Formulele diferiteiate CREFF sunt după cum urmează:

Pentru o persoană cu o tipologie constituțională **medie**, ce corespunde constituției ayurvedice tradiționale predominant **PITTA**:

$$\text{Greutate ideală (în kg)} = \text{Înălțime (în cm)} - 100 + (\text{Vârstă (în ani)} / 10) \times 0,9$$

Pentru o persoană cu o tipologie constituțională „**mare**”, ce corespunde constituției ayurvedice tradiționale predominant **KAPHA**:

$$\text{Greutate ideală (în kg)} = \text{Înălțime (în cm)} - 100 + (\text{Vârstă (în ani)} / 10) \times 0,9 \times 1,1$$

Pentru o persoană cu o tipologie constituțională „**subțire**”, ce corespunde constituției ayurvedice tradiționale predominant **VATA**:

$$\text{Greutate ideală (în kg)} = \text{Înălțime (în cm)} - 100 + (\text{Vârstă (în ani)} / 10) \times 0,9 \times 0,9$$

În funcție de **tipul constituțional**, alegeți formula potrivită și determinați greutatea ideală pentru a vă menține sănătos.





Avantajele și dificultățile pe care le-au întâmpinat specialiștii moderni, la aplicarea formulei lui Creff:

Avantaje ce au fost remarcate de specialiștii:
integrează dimensiunea pe constituție
(morfologie) pe lângă mărime și vârstă.

Dezavantaje ce au fost considerate de specialiștii moderni:

Utilizarea acestei formule se bazează pe distincția dintre persoanele medii, mari și subțiri.
Această formulă nu ține cont de gen și este considerată aproximativă.

În viziunea cunoștințelor convenționale aceste noțiuni rămân relativ vagi și subiective.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

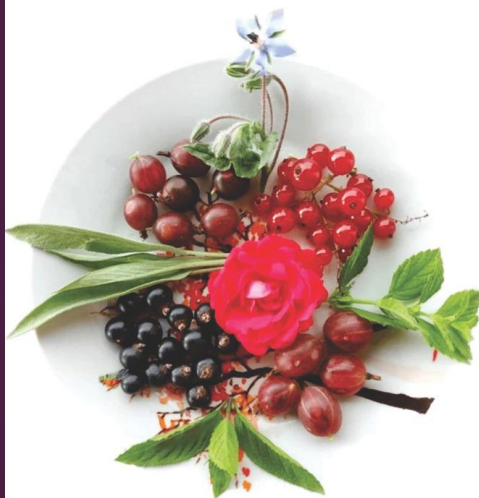
ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Adevărata valoare a acestor observații este însă pusă în valoare doar de cei care sunt instruiți în cunoașterea detaliată a AYURVEDEI și a **tipurilor constituționale ayurvedice**, așa cum sunt prezentate la cursurile noastre de bază.

În maniera unică ce este prezentată în cadrul cursurilor noastre, care corelează elementele originare din tradiția autentică a Ayurvedei cu elemente de măsurare și cu precizia luată în calcul de cercetătorii moderni în domeniul antropologiei și somatometriei.





Prin această corelare complexă putem spune că am reușit să oferim o perspectivă unică și foarte valoroasă, perfect adaptată omului modern și mijloacelor de care dispune acesta.

Acesta este un efort ce va deschide o perspectivă mult mai apropiată de realitate în studiul asupra structurii umane, care unifică valoarea inestimabilă a cunoștințelor inițiatice tradiționale din Ayurveda cu eforturile de a oferi repere măsurabile și precise moderne.

Omul modern nu mai are deocamdată acces la mijloacele sale interne de cunoaștere supramentală a realității, dar se poate folosi de anumite mijloacele exterioare pe care le-a dezvoltat. Astfel, vom folosi o punte de legătură pentru a putea regăsi vechea și uitată abilitate umană de cunoaștere și de auto-cunoaștere prin percepție directă, care a ajuns acum, în prezent, să fie considerată "paranormală".





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



DIMENSIUNEA SCHELETULUI OSOS

Dimensiunea scheletului osos este adesea folosită ca definiție informală a **compoziției corporale** care se ajustează pentru masa scheletică.

Deoarece o mulțime de prescripții pentru greutatea corporală, cum ar fi **indicele de masă corporală** (IMC), nu țin cont de nivelul de grăsime corporală, calculul dimensiunii trupului poate fi un factor determinant valoros.

Indicele de mărime a scheletului osos poate fi **mic, mediu sau mare.**

Rețineți faptul că indicele IMC nu este un indicator al densității osoase sau al rezistenței oaselor.





DIMENSIUNEA SCHELETULUI OSOS

Pentru a calcula dimensiunea scheletului osos măsurăm **circumferința încheieturii mâinii și înălțimea.**

Utilizarea dimensiunii încheieturii mâinii în determinarea dimensiunii scheletului osos este obișnuită, deoarece **încheieturile** sunt în principal lipsite de grăsime corporală și mușchi.



Pentru a măsura circumferința încheieturii mâinii:

Luați o **bandă de măsurare flexibilă**, dar care nu este elastică. Înfășurați banda de măsurare în jurul circumferinței încheieturii mâinii, chiar deasupra osului cu noduri, până când se suprapune.

Înregistrați **diferența** dintre capătul zero al benzii și banda rămasă.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Formula de calcul a dimensiunii scheletului osos

$D = \text{Înălțime} / \text{circumferința mâinii (în centimetrii)}$

Pentru bărbați:

Indexul dimensiunii	Constituția în funcție de dimensiunea scheletului
$D > 10,4$	Constituție subțire V
$D = 9,6-10,4$	Constituție medie P
$D < 9,6$	Constituție mare K

Pentru femei:

Indexul dimensiunii	Constituția în funcție de scheletul osos
$D > 11$	Constituție subțire V
$D = 10,1-11,0$	Constituție medie P
$D < 10,1$	Constituție mare K





CUM SE CALCULEAZĂ GREUTATEA IDEALĂ ÎN FUNCȚIE DE CIRCUMFERINȚA ÎNCHEIETURII MÂINII

Formula **Monnerot-Dumaine** s-a dovedit că oferă rezultate fiabile.

Spre deosebire de calcularea IMC, această metodă ia în considerare structura osoasă, deoarece se bazează pe circumferința încheieturii mâinii.

Prin urmare, rezultatul este considerat a fi **un bun indicator al sănătății.**

Calculul circumferinței încheieturii mâinii

Pentru a calcula greutatea ideală (în kilograme), va trebui să vă măsurați înălțimea (în cm) și circumferința încheieturii mâinii (în cm):

[înălțime - 100 + (circumferința încheieturii x 4)] / 2





Calculul circumferinței încheieturii femeilor

Metoda rămâne aceeași.

Cu toate acestea, merită menționat faptul că rezultatele nu pot determina procentul de masă corporală slabă, grăsime corporală și apă corporală.

Cum se aproximează circumferința încheieturii mâinii cu degetele

Puteți face aceasta măsurare încercuind încheietura mâinii cu degetul mare și arătătorul mâinii opuse.

Rezultatele vă permit să vă situați în raport cu diferitele categorii:

Oase **mari** dacă degetele nu se ating

Structura osoasă **medie** dacă degetele se ating

Oase **mici** dacă degetul mare acoperă degetul arătător





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



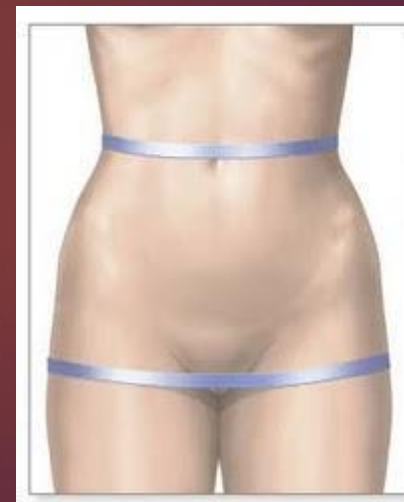
RAPORTUL TALIE/ȘOLDURI (RTS)

Potrivit specialiștilor, măsurarea bazată pe raportul talie-șold (RTS) vă permite să aveți o imagine mai precisă despre masa de grăsime din trupul dumneavoastră și despre distribuția acesteia.

După cum sugerează și numele, scopul acestei metode (RTS) este de a măsura raportul dintre circumferința taliei și circumferința șoldului (RTS).

Datorită rezultatelor obținute puteți evalua:

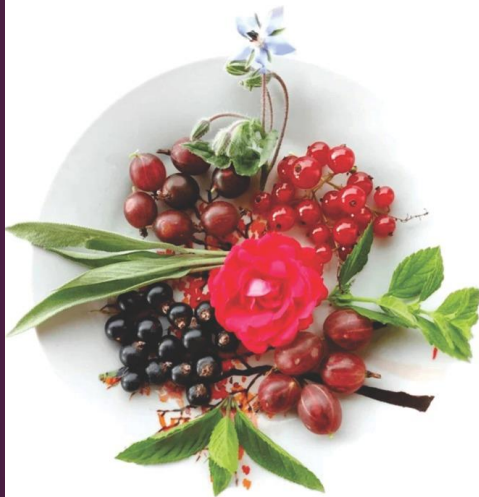
*lipidele stocate pe șolduri,
în jurul taliei și
la nivelul feselor.*





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța raportului talie-șold (RTS)

Potrivit profesioniștilor din domeniul sănătății, este necesar să se cunoască raportul RTS.

Acest aspect se datorează faptului că excesul de grăsime corporală în jurul abdomenului crește riscul de instalare a unor afecțiuni specifice: boli cardiovasculare, diabet zaharat de tip 2, accidente vasculare cerebrale, tulburări cognitive.

Acestea pot fi prevenite la timp, prin intervenția asupra grăsimii trupești excesive.

Pentru a calcula acest raport, împărțiți circumferința taliei (în cm) la circumferința șoldului (în cm).

Pentru a face aceasta, este necesară utilizarea unei măsurători cu un centimetru de croitorie clasic.





ATENȚIE!

Pentru a măsura dimensiunea taliei, în acest caz banda de măsurare este necesar să treacă peste buric.

La bărbați: RTS nu este cazul să depășească 1, cu o circumferință a taliei care să nu depășească 100 cm.

La femei: RTS nu este cazul să depășească 0,8, cu o circumferință a taliei mai mică de 88 cm.

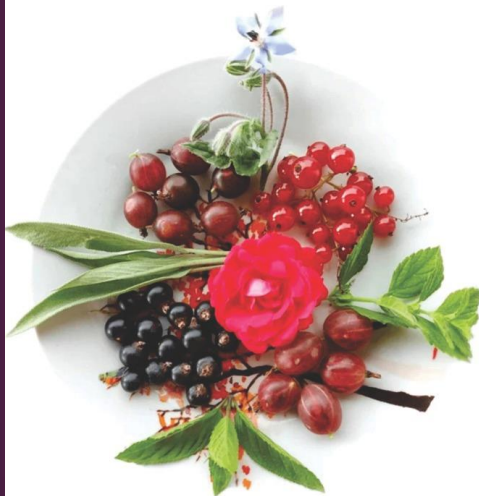
RTS face posibilă determinarea tipului de figură (siluetă) la care aparțineți:

Așa-numita siluetă „**ginoidă**” este în formă de pară;

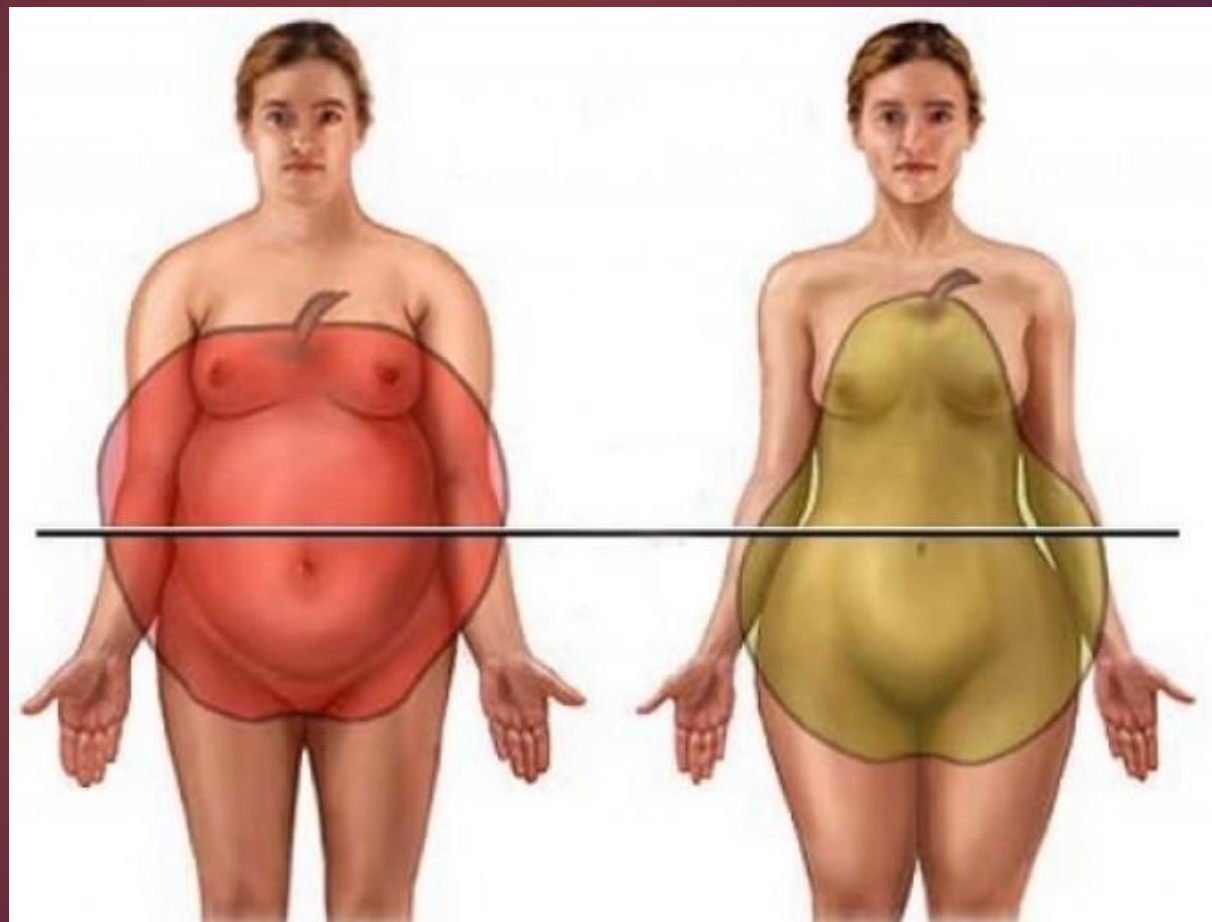
Așa-numita siluetă „**android**” este în formă de măr.

La persoanele obeze cu această cifră, riscul de accident cardio-vascular este mare.





Conformații trupesti – tipuri de siluete





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Conformații trupești – tipuri de siluete



Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 1 - prezentare 2





Impactul grăsimii abdominale asupra sănătății

Este demn de remarcat faptul că la tipologia android tendința de acumulare a grăsimii în zona taliei este mai mare în comparație cu șoldurile.

Această tendință scăpată de sub control conduce la ceea ce se numește „**sindromul centurii abdominale**” și la ceea ce se numește „**obezitate abdominală**”, care s-a constatat că este cauza anumitor boli:

hipertensiunea arterială,
osteoartrita,
hipercolesterolemia,
diabetul de tip 2, etc.

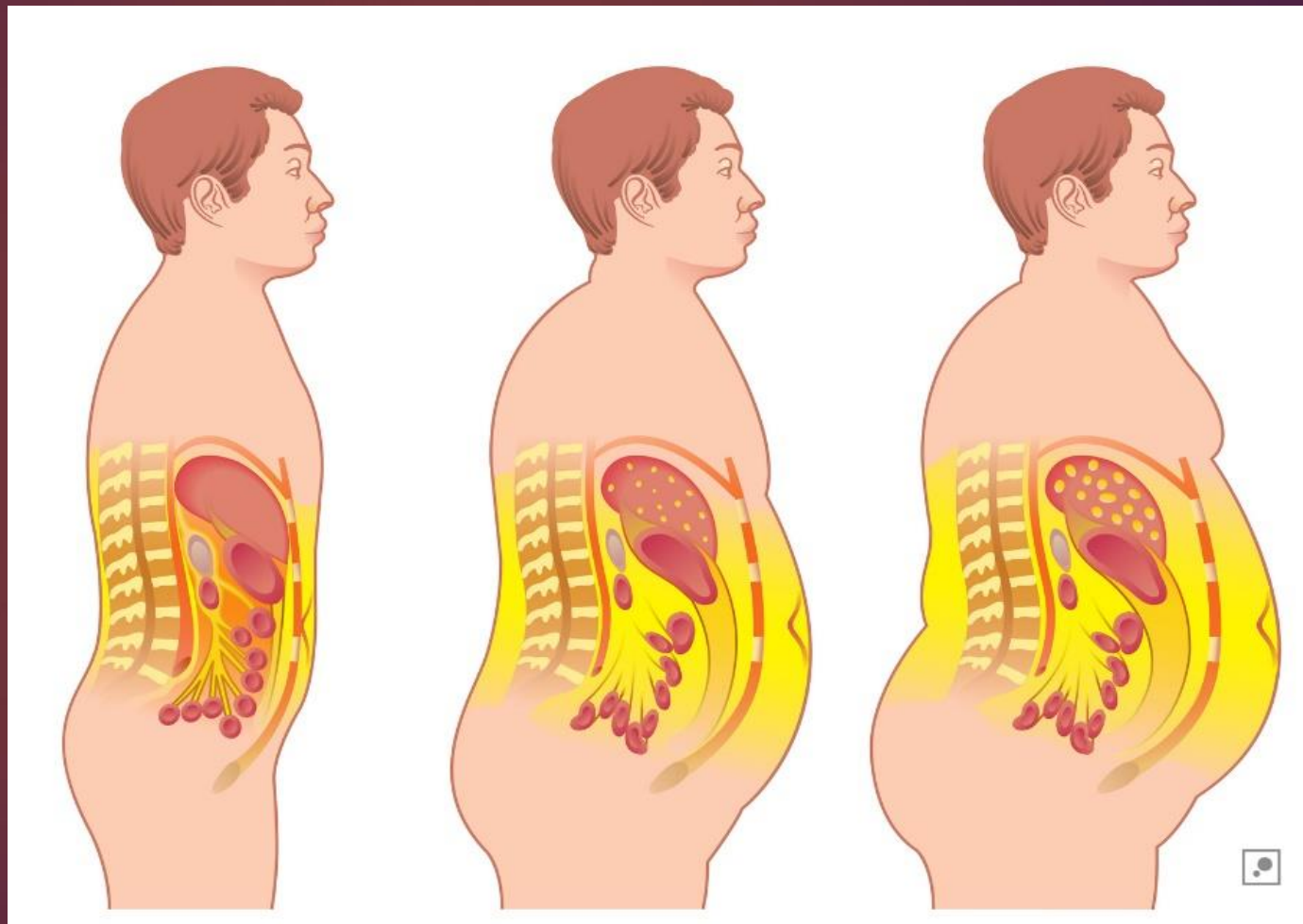


PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Aspecte comparative la nivel trupesc





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Riscul de deces prematur la persoanele cu obezitate abdominală este semnificativ mai mare în comparație cu persoanele a căror greutate în exces este localizată în șolduri.

Tocmai de aceea dieteticienii recomandă în prezent favorizarea aportului de fructe și legume și adoptarea unui stil de viață mai sănătos.



Dulciurile ar fi bine să fie evitate, cu orice preț, iar alimentele cu un conținut ridicat de acizi grași saturați ar fi bine să fie consumate cu moderație.





Formula lui Bornhardt

Formula lui Bornhardt (greutatea ideală, în funcție de înălțime și de circumferința pieptului):

Greutatea ideală:
 $(\text{înălțimea (cm)} \times \text{circumferința pieptului (cm)}) / 240$

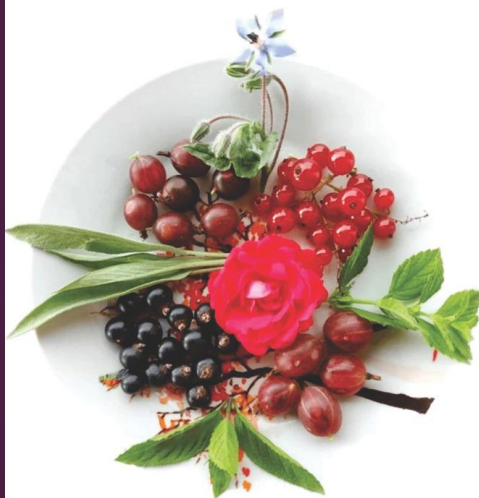
Astfel, pentru un adult cu o înălțime de 170 cm care are circumferința pieptului de 100 cm

$$GI = (170 \times 100) / 240 = 70,43 \text{ kg}$$



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** **PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 1 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

